বিশ্ব ধূমপান বিরোধী দিবসে প্রচার, ২০১১ই

*

"ধূমপান নয় আর-
এসো ফল খাই"

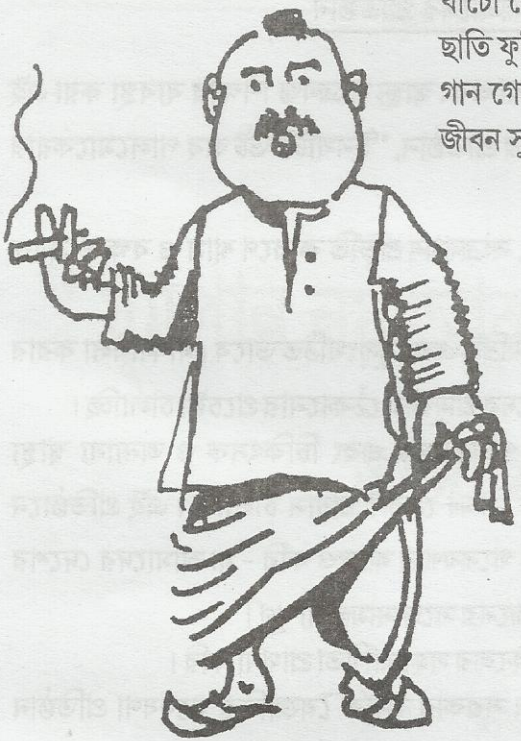
ইনস্টিটিউট অব্ পালমোকেয়ার এণ্ড রিসার্চ
কর্ত্তৃক প্রচারতি

জনসচেতনতার উদ্দেশ্যে লেখা ছড়া

মহারাজের গল্প

ধূমপায়ী মহারাজ শোনেনিকো কথা
ভেবেছিল আমার যে বিগড়েছে মাথা।
বিশটি বছর টেনে বিড়ি ও সিগার
মনে হয়েছিল কিছু নাই ভাববাবার।
বছর দুয়েক হল শীত কাল এলে
মহারাজ খুক খুক কাশেন সকালে।
কফ ওঠে এত এত মহারাজ ভাবে
কখন সে সকালের বিড়িটি ধরাবে।
সকাল বেলায় সেই বাজারেতে দেখা
মহারাজ মাছ টিপে দেখে একা একা।
ঠোঁটে আছে চেপে ধরা জ্বলন্ত সিগার
কাশি ওঠে খোক খোক মহা জেরবার।
দুআঙুলে কোনও মতে সামলিয়ে যায়
মহারাজ মেতে ওঠে দামের কথায়
হেসে বলি, বস তুমি ছাড়ো এইবার
তা না হলে শীগকিরই খাবে মহাঝাড়
আমার কথাটি সে যে নেয়নিকো কানে।
মহারাজ খুশি মনে সিগারটে টানে।
পরবর্তী মোলাকাত প্যান্ডেলে পূজার
কাশিতে কাশিতে মুখ লাল হল তার।
তবুও যে পকেটেতে দেখি দেশলাই
এত কাশে মহারাজ ভাবান্তর নাই।
বললাম, এটা হল নিকোটিন নেশা
কালে কালে এই নেশা হবে সর্বনাশা।
তাড়াতাড়ি ভাল কোনও ডাক্তার দেখাও
সিগারেট ছাড়ো আর ঔষধ খাও।
গিন্নি তার যায় খেপে মহা খাণ্ডারনি
মহারাজ বিড়ি ছেড়ে ধরেছে খইনি।
কাশি তবু কমেনিকো সমানে চলেছে
মহারাজ টেলিফোনে আমাকে বলেছে।
আজকাল জোরে হেঁটে শ্বাসকষ্ট হয়
কেন জানি মহারাজ পেয়ে গেছে ভয়।
একদিন বিকেলে সে হঠাৎ হাজির
বহুদিন পরে দেখে চক্ষু হল স্থির
একি দশা হয়েছে যে বন্ধু তোমার !
চেহারা খারাপ হয়ে গজিয়েছে হাড়।
মহারাজ দুঃখী মুখে বলে শোন ভাই
তিন মাস আমার যে কোনও খিদে নাই।
কাশি গেছে মাস দুই ভয়ানক বেড়ে
সকাল বিকাল কফ ওঠে তেড়ে তেড়ে।
কালকে বিকেলে দেখি রক্ত উঠেছে।
সেই থেকে ভাই মোর ঘুমও ছুটেছে
সেই থেকে ভাই মোর ঘুমও ছুটেছে।
তাড়াহুড়ো করে ধরি এক স্পেশালিস্ট
গম্ভীর মুখে দেয় এক টেস্টের লিস্ট।
এক্সেরেতে সন্দেহ হয়েছে ক্যান্সার।
সত্যি কি অবশেষ রক্ষে নাই আর!
বহু চেষ্টা, রে-ওষুধ সব কিছু করে
তিন মাস পরে গেল মহারাজ মরে।
ঘরে তার এই আমি ছবি ঝুলিয়েছি।
মনে মনে এইবার প্রতিজ্ঞা করেছি।
সিগারেট বন্ধের প্রচার চালাবো
ধূমপায়ীদের ধরে কেবল জ্বালাবো।
রাস্তায় ঘাটে আর ট্রেনে কিংবা বাসে
ধূমপায়ী থাকে যদি যাব নাকো কাছে।
হোক না শ্বশুর কি আত্মীয়-ভাই,
বিড়ি খাওয়া লোকেদের কাছে আমি নাই
বলে দেব সাফ সাফ বন্ধ করো নেশা।

না হলে অকালে হবে চরম দুর্দশা
ভেজাল ও অপুষ্টি তো রয়েছে এমনি
তার সাথে নেশা আর মিশিও না তুমি।
বাঁচো যে কটা দিন নিও অক্লেশে ভরে
ছাতি ফুলিয়ে দিয়ে হাওয়া টেনে জোরে।
গান গেয়ো গলা ছেড়ে মনের আনন্দে
জীবন সুন্দর হবে সুস্থ সে ছন্দের।



মহারাজ আমার কাল্পনিক চরিত্র। একদিন সকালে থলে হাতে বৈঠকখানা বাজারে কানকোয় আঙুল চালিয়ে যেই না কাতলা পরীক্ষা করতে যাব ওমনি ঠিক কাঁধের উপর এক প্রৌঢ়ের খুক খুক। ঘাড় ঘুরিয়ে দেখলাম ওঃ বাবা, হাবভাবে যেন জমিদার পুত্তর; সংগে একজন নয় দু-দুজন চাকর আর ছ-আংটির পাঁচ আঙুলে বাম হাতে জ্বলন্ত সিগারেট।

সে কাতলা কেনা হয়নি - ফাঁকা চেম্বারের কড়িকাঠ গোনার ফাঁকে ফাঁকে মহারাজের গল্প লিখে ফেললাম ওপরের এই ছড়ায়।

মহারাজের গল্পটা কাল্পনিক হলেও মাঝেমাঝেই এমনি অনেক সত্যি গল্প শুনতে হয়। ফুসফুসের ক্যান্সার আজকাল মারাত্মক ভাবে বেড়ে গেছে, অন্যতম কারণ ধূমপান। কাশি, খিদে কমা, আর রক্ত-ওঠা সবই ঠিক মহারাজের গল্পের মতোই হতে পারে।

সাবধান তাই -
আর সিগারেট নয়- এসো ফল খাই।

-পার্থসারথি ভট্টাচার্য্য

আমাদের প্রতিষ্ঠান

গবেষণা, অসুস্থ মানুষের সেবা এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত শিক্ষার ব্যবস্থা করা এই তিনটি উদ্দেশ্য নিয়ে আমাদের প্রতিষ্ঠান, "ইনসটিটিউট অব পালমোকেয়ার অ্যাণ্ড রিসার্চের" জন্ম।

দূষন, অপরিকল্পিত নগরায়ন, সংক্রামন প্রভৃতি কারণে শ্বাস ও বক্ষ সংক্রান্ত রোগের প্রাদুর্ভাব উর্দ্ধমুখী।

আমরা এই রোগ গুলিকে সুনির্দ্রিষ্ট এবং সুসংগঠিত ভাবে মোকাবিলা করার চেষ্টা করছি এবং সাধ্যমত এদের প্রাদুর্ভাব ঠেকানোর প্রচেষ্টা চালাচ্ছি।

এই পর্যায়ে আমরা রুগী ও পরিজনের এবং চিকিৎসক ও অন্যান্য স্বাস্থ্য কর্মীদের সচেতন ও উপযুক্ত শিক্ষা দেবার প্রয়াস চালাচ্ছি। এই প্রতিষ্ঠানে আমরা আমাদের সাধ্যানুযায়ী গবেষণার কাজও করি - যা আমাদের দেশের বর্তমান পরিস্থিতির ও প্রয়োজনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

আমাদের প্রচেষ্টায় আমরা সকলের সহযোগিতা প্রার্থনা করি।

আমাদের প্রতিষ্ঠানটি কেন্দ্রীয় সরকার কর্ত্তৃক বৈজ্ঞানিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান **(SIRO)** হিসাবে স্বীকৃত।

প্রতিষ্ঠানটি যে কোন দান আয়কর বিধির উপযুক্ত ধারা অনুযায়ী ১০০ % বা তারও বেশী করমুক্ত।